

大ヒット御礼!! グラフィック社 好評既刊のご案内 g

ロングセラー20万部突破!!

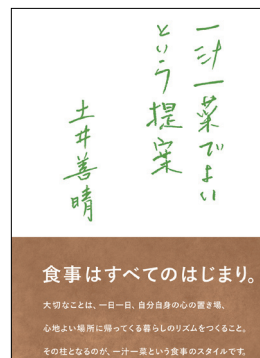
# 『一汁一菜でよいという提案』

## 土井善晴・著

毎日の料理と献立作りを  
負担に思う全ての人へ。

日常の食事は、ご飯と  
具たくさんのお味噌汁で十分！  
できることを無理せずやればいい。  
土井先生から、暮らしと心の平穏に  
つながる提案です。

コロナ禍で毎日の  
食事作りに悩んで  
いた人から大反響！



食事はすべてのはじまり。

大切なことは、一日一日、自分自身の心の置き場。

心地よい場所に向けてくる暮らしのリズムをつくること。

その柱となるのが、一汁一菜という食事のスタイルです。

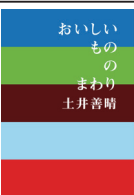
◎ A5 判並製、192 頁  
2016 年 10 月発売

**A4 横パネル**

もご用意しています。

お気軽にお申し付け下さい！

地区	書店コード
書店印	

既刊	<b>一汁一菜でよいという提案</b> ISBN978-4-7661-2954-0 定価：本体 1,500 円（税別）	冊
既刊	 おいしいものまわり 土井善晴 和食に隠された「おいしい」の理由を探る 32 の話。 ISBN978-4-7661-2826-0 定価：本体 1,400 円（税別）	冊